

古典舞韵 90后点燃老年人“青春梦”



“三月来有归人,马踏浅草声催促。春有期归有日,今归途……”伴随着歌曲《春三月》优美的乐曲声,在青岛市市南区老年大学古典舞初级二班的教室里,一幅由师生共同演绎的动人画面逐渐展开。刘晓宇老师身着优雅的舞蹈服,正引领着一群银发学员沉浸在古典舞的海洋中。她的动作流畅自然,仿佛与音乐融为一体,学员们也在她的指导下,随着歌词的流转,逐渐展现出更加优美的舞姿。

古典舞适合老年人学习

在课堂上,刘晓宇不时地走到学员们中间,细致地纠正每个动作,调整她们的气息。她的声音轻柔而有力,让人在不知不觉中沉浸于舞蹈的世界。

今年29岁的刘晓宇,毕业于青岛大学舞蹈系舞蹈专业。她从小就对舞蹈充满热爱,经过多年的学习和积累,她掌握了丰富的舞蹈技巧。从2024年开始,她便将自己的青春和热情都投入到了老年舞蹈教育事业中。她发现,许多老年人在年轻时因为各种原因未能接触舞蹈,但她们的内心依然充满对美的追求和向往。古典舞作为一种柔美、舒展的舞蹈形式,与老年人内心的

平和、宁静相得益彰,非常适合老年人学习。

“这学期我带着学员们练习了古典舞的基本功。”刘晓宇老师介绍道,“我们学习了前压腿、旁压腿、扶把踢前腿、扶把踢旁腿等基础动作,还有蹲、立、擦地等把杆基训。《提沉》《冲靠》这两个身韵组合以及《春三月》《偏偏喜欢你》这两个舞蹈剧目,也是我们的重点学习内容。”

在刘晓宇老师的指导下,老年学员不仅掌握了基本的舞蹈动作和技巧,还学会了如何将舞蹈与音乐融为一体,展现出更加优美的舞姿。刘晓宇告诉记者,老年学员上课的状态非常好,积极性和配合度都很高,纪律性也很好,通过古典舞的学习和练习,

老年人不仅可以锻炼身体、增强体质,还可以提高身体的柔韧性和协调性,在舞蹈中感受到一种精神的满足和愉悦。

圆了年轻时的舞蹈梦

在刘晓宇的引导下,老年学员找到了自己的节奏和风格。她们或柔美婉约或飘逸轻盈,每个人都在舞蹈中找到了属于自己的那份美好。

69岁的孙建华以前在老年大学学习过声乐,但自从春季学期报名了古典舞初级班后,对舞蹈的兴趣越来越浓。她感慨地说:“出来上课心情非常好,年轻时候没有时间学习跳舞,现在终于有机会实现我的梦想。在这里我不仅学到了舞蹈技巧

还结交了很多志同道合的朋友,同学们都非常有正能量,老师上课也非常认真、用心。我们一起跳舞、聊天,感觉生活变得更充实了。”

57岁的孙传红也分享了自己的学习心得。她说:“我以前走路含胸驼背,还有腰肌劳损的问题。退休后腰疼得厉害,在家里躺了一年多。自从上了古典舞课以后,我的身体变得更加挺拔了,体质也变好了,腰也不疼了。古典舞给我带来了更多形体上的改善让我受益匪浅。”

更多精彩内容
请扫码观看



画笔秀才情 展现艺术魅力



本报讯 近日,青岛市市北区老年大学举办了钢笔画教学成果展,共展出钢笔画班师生们的精美作品27幅。这些画作不仅展现了老年学员们的艺术才华,也传递了他们积极向上的生活态度和对艺术的追求。

本次展出的钢笔画作品涵盖了风景、人物、静物等多个题材。这些作品或细腻入微,或大气磅礴,或妙趣横生,充分展现了老年学员们的绘画水平和创作实力。老年大学钢笔画班的学员们表示,通过学习,不仅让他们感受到了艺术的魅力,提高了自己的绘画技能,也结识了更多志同道合的朋友。

学校相关负责人介绍,钢笔画作为一种独特的绘画艺术形式,深受广大老年人的喜爱。在未来,老年大学将继续举办更多类似的文化艺术活动,为广大师生提供更多学习、交流、展示的机会。(记者 安娜)



城运颐养

CHENGYUN HEALTHCARE

开业618倒计时!

和家一样的温馨 比家更专业的呵护

城运颐养李沧院是由青岛城运控股集团投资建设的又一所高标准综合性“医养结合”养老机构。城运颐养李沧院坐落于李沧区四流北路楼山脚下,周边环境优越、交通便利。院区内活动场地6000余平米,休闲长廊、萌宠乐园、种植田园、书画室、棋牌室、康复大厅等老人喜爱的配套设施功能完善。

重要提醒:老花镜进入防蓝光时代,您现在的老花镜早该淘汰了!

新款智能老花镜

来电申领

新款蜂胶蓝莓防蓝光老花镜,自动调焦,100-600度都适用,镜片超耐磨,不易碎,全新的设计理念,戴上它,不但看得清,显得更时尚、更年轻!而且还可以抵御蓝光侵害,保护视力受到损伤!新品一经上市,立即在全国掀起换镜风潮!以前太贵不舍得买,这次活动只需打进电话即可报名领取。

每天前100名打进电话免费领一副!

为了答谢中老年朋友的支持,厂家特开展普及发放活动,本次活动前100名打进电话均可领取新款老花镜一副!请注意,符合以下条件者优先领取:1.55岁及以上的中老年朋友。2.每个家庭限量一副,杜绝重复领取。(送货上门,快递费也由厂家承担。)



100-600度 自动变焦 只需一副

防蓝光、紫外线,看远看近无比清晰

健国道 申领 热线 400-1081-399

特别提醒:由于数量有限,请尽快拨打电话

为庆祝李沧院开业,6月18日至7月18日 城运颐养旗下养老机构推出系列优惠活动:

城运颐养李沧院

- ◆入院参观即送精美礼品一份。
- ◆活动期间,有入注意向的老人,可享免费试入住体验三天。
- ◆首月入住者,入住首月免床位费。
- ◆首月入住预交全年费用者,享八折优惠。
- ◆活动期间可优先选择房间和床位,先到先得。

城运颐养市北院、城运颐养温馨护理院

- ◆预交半年费用,免全年空调费或暖气费;
- ◆预交全年费用,免全年空调费和暖气费。
- ◆老客户介绍新客户入住的,新客户入住满一月,老客户次月入住费用减400元。



机构地址:

城运颐养李沧院: 青岛市李沧区四流北路40号
城运颐养市北院: 青岛市市北区南昌路137号
城运颐养温馨护理院: 青岛市市北区无棣路4号
城运颐养湖岛街道综合养老服务中心: 青岛市市北区瑞海北路7号

预约电话:

0532-83725691
193-5325-7579

夏季养生 一天一块钱 雪蜜吃一年



蜂蜜是中老年朋友非常青睐的日常养生食品,具有健康身体的作用。蜂蜜中还含有与人体物质相似的无机盐、多种维生素和有机酸。

今日给大家介绍的是饶河自然保护区黑蜂雪蜜,位于黑龙江省饶河县黑蜂国家级自然保护区。其公司主要从事黑蜂的养殖、加工、销售、进出口贸易。

蜂种好,蜜才好

饶河自然保护区黑蜂性情凶悍,不宜驯服,且抗寒、抗逆性强,所以雪蜜都是纯野生,产量稀少,极其珍贵,营养价值高,而且口感清甜细腻,历来都是养生稀世珍品。国际上是根据蜂蜜中淀粉酶

的含量,来衡量每一滴蜂蜜的活性,其中我国国家标准为4mg,国际标准为8mg,而黑蜂雪蜜的淀粉酶含量高达31mg以上。

好蜂蜜 好身体

正宗的好蜂蜜,不齁嗓子,营养高,从无污染的大山里产出来的,吃的放心,打开瓶子能闻到花香的味道,一口下去清甜如冰激凌般的口感真是幸福!

感恩回馈 大山里的秘密

回馈众多读者朋友的支持,让更多人吃上雪蜜,吃上好蜜,饶河黑蜂雪蜜推出“1天1元特惠”!1年吃365天每天只花1块钱就能吃上黑蜂雪蜜,一年量3大箱。打进电话报名成功均可参加。名额有限,先到先得!

大兴安岭黑木耳

尝鲜价 23.9元/包

订购热线: 400-1818-322 全国包邮,货到付款! (优惠代码:623)